

# 如何在高中体育课堂中实施“快乐教学”

潘兴

(江西省九江市濂溪区教师进修学校 江西 九江 332000)

**[摘要]**快乐教学法旨在通过一系列积极多变的教学措施,让学生更加积极主动地参与到教学当中,与传统教学方法不同的是,这是一种以学生为主体的教学方式,是让学生有最大自主选择权的教学方式。随着现代社会不断的发展,现代社会对人才的要求也愈发多层次,个人的综合素质严重影响个人以后的就业。正因如此,要注重终身体育教学,让体育在学生的一生中尽可能大地发挥作用。就国内目前状况来说,要积极地提高学生的体育活动参与热情,体育教学才能取得长足的进步。因此,快乐教学法在体育教学中的作用更加不容小觑。

**[关键词]**高中体育;快乐教学;优化策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.115

## 引言

从当前的社会发展来看,人们的生活水平在不断提高,从之前注重吃饱穿暖,转变为现在的吃好穿好,但是随着人们生活丰富多彩的同时,身体机能的健康成为现代人们困扰的问题,如何保持一个健康的身体呢?对于高中阶段的学生来说,他们要做的就是加强锻炼,积极参加体育课,养成良好的运动习惯,所以,这就需要体育老师们制定丰富有趣的教学计划,运用快乐教学的方式,让学生们积极主动地参与到体育活动中来,从而提高自身的身体素质,以健康的身体应对每一天的紧张学习,从而实现德智体美劳的全面发展。

## 一、快乐教学法的教学意义

### (一) 构建有特点的、专属的学习体系

在教师的指导下,建构主义主张学生自主学习,在全新的教学法则推动下,学生脱离了原本的单纯的受教者的角色,转而变为自主探索,对于学生的学习来说无疑是后者更占优势的。在这个环节,老师的角色也发生了变化。向学生传授知识这一点并没有变,只不过从原来的“赶鸭子上架”的教学模式转换成了引导式的教学,让学生构建自己的知识体系。不过引导式学习教学并不代表放养式的教学,要积极了解学生的学习状况,帮助学生解决困难,收集问题并提出可能性假设,然后通过设计合理的方案得出结论。同时,在学习新知识时,要将现有的知识背景与现有的知识体系有机结合。在教学过程中,要充分发挥引导者的身份,创设丰富的课堂情境,努力帮助学生构建科学的知识体系。同时,教师还可以组织学生进行协作学习,引导学生向更科学的方向发展,从而取得良好的教学效果。

### (二) 愉快的教学方法可以有效地激发学生的学习动机

如果能有效地激发学生的学习动机,从心理学的角度来看,充分发挥学生学习的主动性,使学生产生强烈的求知愿望,这可以对学生自主学习产生非凡的效果。在这个过程中,体育教师传递的知识是多样性的,所以很多知识点是相互联系的,不是只有一种类型的知识点,因此在激发学生学习动机的过程中,不能只局限于一点,要贯穿整个课程,让每个教育知识点给学生带来强烈的刺激感。

## 二、高中体育课堂中实施“快乐教学”策略

### (一) 设计趣味性的运动活动

让高中生丧失学习兴趣的基本原因便是体育课的运动项目、运动形式是十分单一的,使其失去了期待心理。因此,实施快乐教育的首要步骤,便是要设计并组织趣味性的运动活动,改变学生机械重复运动技能的练习形式,创新课堂活动,由此激发学生的运动兴趣。为此,高中体育教师可以设计一些体育游戏、竞技比赛或者是借助视听资源组织创新活动,让学生始终对体育课充满期待与好奇,切实推进快乐教育。如在“三级跳远”一课教学中,笔者设计了一个体育游戏,即趣味接力赛。在接力时,学生需要完成三级跳远任务才能接力。由此,高中生则可在紧张、刺激的氛围下自主学

习接力技巧与三级跳远技能,而这就便于学生产生愉悦的运动感受,便于学生真正实现运动进步。再者,笔者还会经常使用一些视听资源来播放动感歌曲或者是运动视频,前者可以帮助学生找准运动节奏,而且歌曲本身就可以调动学生的积极情绪,使其自主展开运动练习;后者是为了丰富学生的直观体验,使其顺利突破运动瓶颈,实现运动进步,由此产生愉悦情绪。另外,在热身环节,笔者也会准备一些青蛙跳、老鹰捉小鸡、踢毽子等趣味游戏,希望学生可以及时进入运动状态,轻松、愉快地学习体育技能。

### (二) 比赛式教学法,激发学生的体育热情

爱玩好动是每个学生的天性,比起天天坐在教室里学习,体育课的设置满足了学生们的多样化生活需求。高中阶段的学生,都有争强好胜的表现,希望得到老师的表扬和学生们的赞赏,满足自己的自尊心。所以,老师们可以针对学生这一阶段的特点,采取合适的方式来刺激学生们的兴趣。在高中体育的课程中,老师们经常会针对某一项目重复训练,这使得学生们感觉到枯燥乏味,难以达到预期的效果。但是如果适当加上比赛的因素,有效的组织学生进行体育比赛,这就能大大提高学生们对体育课程的积极性,给学生们创造一个表现自己的机会,从而达到更好的课上效果。

例如,足球运动是一种具有趣味性和竞技性的活动,具有集体性、趣味性、竞争性的特点。由于足球的技术动作多样、攻防频繁,所以能够有效吸引学生们的兴趣。在足球的准备阶段,老师可以通过以下竞赛方式进行:“学生们分成人数相同的两队,每位学生一个足球,其中有一个队是追捕方,另一个队为逃跑方。刚开始运球的时候方法没有限制,只要控制好足球即可。游戏开始后,追捕方的学生运球并想办法用手抓住逃跑方的同学,逃跑方的同学则尽量躲避。被捕捉到的学生们要离开球场,到场外练习颠球,直到本方队员全部被捉到为止。然后双方再互换角色进行游戏。按照捕捉逃跑方全部学生的时间长短判定胜负,时间短的获胜。”由此,在这个过程中,通过两队竞赛的方式,可以有效激发学生的热情,增加学生的运动强度,让学生们在掌握了足球技能的同时,又强化了身体素质。

### 结束语

总而言之,在高中体育教学中引入快乐体育理念十分关键,需要高中体育教师从根本上分析高中生喜欢的是什么、需要的是什么,从多维角度激发高中生的运动兴趣,使其深深热爱运动,借此培养高中生的运动自觉性,为学生的全面成长做好准备。

### 参考文献

- [1]季小刚.快乐教学法在高中体育教学中的实施策略探析[J].新课程导学,2017,000(030):60.
- [2]刘婧.高中体育教学中快乐教学法的应用[J].都市家教(上半月),2017,000(011):237.
- [3]张玉.浅谈高中体育教学中快乐教学法的应用[J].学周刊,2015(36):229-229.